

Apprendre à faire confiance à la vie

Martin Seligman



La lucidité n'est pas l'apanage du pessimisme. Dans ce livre réjouissant, Martin Seligman révèle que l'optimiste est plus heureux non pas parce qu'il ne voit pas la réalité telle qu'elle est mais parce qu'il porte un regard différent sur elle : un regard de confiance en sa capacité d'agir. Voilà sa force : là où le pessimiste se sent impuissant, l'optimiste sait identifier des portes de sortie. Cette vision positive du monde a généralement été développée en nous dès l'enfance. Ses effets bénéfiques sont légion : plus grande résistance à l'adversité, meilleure santé, meilleure réussite, vie plus agréable. La bonne nouvelle est qu'il n'est jamais trop tard pour en prendre conscience. A tout âge, nous pouvons réapprendre à faire confiance en la vie et en faire profiter nos enfants. C'est le chemin que l'auteur, un des grands psychologues de notre temps, a lui-même suivi. Dans cet ouvrage chaleureux, il montre comment, vous pouvez, à votre tour, transformer votre vie par un optimisme salutaire. Alors, soyez réaliste : apprenez à faire confiance à la vie.